Digitális munkarend

Koronavírus idején

Mindennapos Testnevelés

1-4.osztály/ **12. hét: 2020. május 25 -29-ig**

Nap	Téma	Feladat	Kész?
Hétfő	Pünkösd	Áldott ünnepet!	
Kedd	**Kaszkád (3-labdás)** **Második hét – második labda** 	Eszköz: 2 tenyérnyi, nem nagyon pattogó labda, vagy gömbölyű zokni gombóc. **Alapfigura gyakorlása egy labdával**, gombóccal. Instrukciók: - ha lehet, tükörrel szemben gyakorolj, - állj úgy, hogy két tenyered felfele néz, - Fogj egy-egy labdát mindkét kezedbe és dobd fel az egyiket a levegőbe (kicsit szemmagasság fölé), - amikor a pályája csúcsához ér, dobd fel a másik labdát is. - az első labdát próbáld meg elkapni a másik kezeddel, és közben – úgy dobd el a másik labdát is (amit aztán kapj el az első kezeddel), - arra koncentrálj, hogy elkapd a labdát, és ne arra, hogy eldobd a másikat is! - mindkét kezeddel meg kell tanulnod elkezdeni a figurát: felváltva csináld, egyszer jobb kézzel indíts, aztán ballal. *Videó lent. Minden nap5-10 percet próbáld. Jövő héten innen folytatjuk☺	Hány percet gyakoroltál? Sokszor ejtetted el? Hányszor sikerült feldobni leejtés nélkül?
Szerda	**„Hátrajz” kihívás nap** Érzékek - finommotorika	Társas feladat. **Eszközök: papír, íróeszköz.** Tedd magad elé a lapot és legyen íróeszköz a kezedben. Kérd meg a társad, hogy üljön a hátad mögé, és az ujjával írjon, vagy rajzoljon lassan a hátadra. Te közben folyamatosan rajzold a lapodra, amit érzel. Ha kész a rajz, mutasd meg a társadnak. Beszéljétek meg, hogy azt sikerült-e rajzolnod, amit ő készített. Szerepcserével is próbáljátok ki. ***Végezzétek el 2-3 – szor a feladatot***!	Sikerült a társad rajzát megjeleníteni? És neki a tiedet? Miket rajzoltatok/írtatok?

Digitális munkarend

Csütörtök	Zsákbamacska nap 	Eszközök: - elrejtendő: legalább 8-10kisebb tárgy, játékok (pl. érme, radír, Legó-kocka , üveggolyó, kisautó, hajcsat, gomb, játékállatkák,ceruza,hajgumi, kártyalap,kulcs, stb.) - Lepel: egy pléd, lepedő vagy törölköző). Gyűjtsetek tárgyakat a lepel alá. Ha van társad, titokban rejtsétek el őket. **Takard le az összegyűjtött tárgyakat!** Nyúlj be a lepel alá és tapogasd ki mit fogtál meg! Lesni tilos! Tippeld meg, mi van a kezedben. Vedd ki és nézd meg eltaláltad-e. Ha igen tedd magad mellé, ha nem tedd vissza. Ha van társad ő jön. Legalább 5-ször próbálkozz!	Milyen tárgyakat rejtettetek el? Sikerült felismerned őket? Hány jó találatod volt?
Péntek	**Segítő nap** **„...egy kis házimunka…”** **(Szülők kívánságára)**	Válassz legalább 5 házimunkát, amiben ma segítesz, vagy egyedül elvégzel otthon. (pl.: ágyazás, sepregetés, porszívózás, mosogatás, szemét levivés, teregetés, zokni párosítás, ruha hajtogatás, szemétszedés, kerti munka, rendrakás, terítés, állatok etetése, kutyasétáltatás, zöldség-gyümölcs pucolása, stb.) Bátran vállalhatsz többet is! Örülj a szüleid boldog mosolyának és elégedett dicsérő szavainak. Cserébe kérj egy kis közös, mozgásos játékidőt ☺	Miket választottál? Örültek a családtagok? Játszottatok cserébe? Ha igen, mit?

***kedd**
videó: https://zsonglor.csokavar.hu/videos/mp4/cascadetwoballs.mp4

Mozogjatok minél többet!
Kitartás!